Conservare gli appunti e’ utile anche senza rileggerli

Data 08 settembre 2013
Categoria psichiatria_psicologia

Alcuni ricercatori americani hanno dimostrato l’ utilita’ di conservare gli appunti riguardanti argomenti importanti perche’, anche se non vengono riletti, costituiscono un “punto focale” che aiuta a valorizzarle.

Ad alcuni studenti veniva chiesto di mettere per iscritto le proprie opinioni e le proprie conoscenza su una serie di argomenti neutri. Le opinioni poi venivano classificate in positive e negative.

Una parte di questi studenti era invitata a conservare i propri scritti mentre ad un altro gruppo era ordinato di gettarli via. Dopo un certo tempo veniva richiesto agli studenti di valutare l’ importanza degli argomenti che avevano trattato in precedenza. E’ risultato che coloro che avevano conservato il materiale, seppure senza averlo riletto, giudicava l’ argomento di rilevante importanza mentre coloro che li avevano gettati tendavano a svilirli.

I ricercatori concludono invitando a servirsi di questo meccanismo per facilitare l’ apprendimento o per permettere agli atteggiamenti “positivi” di accrescere la propria importanza rispetto a quelli negativi.

fonte:
http://researchnews.osu.edu/archive/matthoughts.htm

Commentopersonale:
Mi diverte osservare come la psicologia si “diverta” a volte a dare una base “scientifica” a comportamenti ed esperienze umane piuttosto comuni.

Ho voluto percio’ pubblicare l’ estratto di questo studio, che certo non lascera’ un segno indelebile nella storia, spinto essenzialmente da considerazioni personali.

Quando nei lunghi anni di studio il sottoscritto decideva ogni tanto di staccarsi dai libri per un minimo di vita sociale, non dimenticava mai di portarsi dietro (al mare, al cinema, addirittura alle scampagnate sentimentali) il testo che stava studiando.
Gli amici non mancavano di ironizzare benevolmente sul mio tentativo di assobire i contenuti per via ascellare (quando li portavo nella borsa a tracolla) o per via rettale (quando mi ci sedevo sopra). Eppure a me sembrava funzionasse: mi sembrava che cosi’ rimanesse aperto un file di collegamento con il testo, che me lo ripassava anche se, coscientemente, ero impegnato in altre cose.

E col tempo ho scoperto che questo comportamento era piu’ diffuso di quanto credessi, seguito da numerosi altri.

Be’, ora possimao sentirci piu’ tranquilli, se perfino i professoroni americani dicono che e’ un sistema utile possiamo toglierci dalla mente il dubbio molesto di essere una congerie di “svitati”…

DanieleZamperini

© 2004 - 2026 Pillole - Registrazione T. di Roma n. 2/06 | stampato il 11/9/2026 alle ore 18:52 | Pagina 1 di 1